SUUNTO M5
BENUTZERHANDBUCH

1 WILLKOMMEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den Suunto M5 Herzfrequenzmonitor entschieden haben.

Der Herzfrequenzmonitor Suunto M5 ist Ihr Fitness- und Erholungsberater für viele Sportarten. Sie legen Ihre Trainingsziele fest, und Suunto M5 stellt Ihnen den idealen Trainingsplan für den Tag zusammen, damit Sie diese Ziele auch erreichen. Das Programm wird automatisch und in Echtzeit an Ihren Fortschritt, Ihre Trainingsgewohnheiten und die Trainingsregelmäßigkeit angepasst, und Sie erhalten vor, während und nach dem Training sinnvolle Anweisungen zur Steigerung Ihrer Fitness. Suunto M5 zeigt Ihnen auch an, wann es Zeit ist, eine Pause einzulegen. Egal, ob Sie zu Hause trainieren, beim Laufen oder Radfahren ihre Kondition steigern oder im Fitnessstudio aktiv sind – zerbrechen Sie sich nicht den Kopf, und genießen Sie einfach Ihr Workout.

Die Funktionen von Suunto M5 sind so gestaltet, dass Sie möglichst effektiv trainieren können:

- einfache Bedienung mit nur drei Tasten, großes Display und neun Sprachoptionen
- Fitnesstest zum Einstieg
- drei persönliche Ziele zur Auswahl: Verbesserung der Fitness, Gewichtskontrolle oder freies Training
- automatisch angepasstes Trainingsprogramm für die folgenden sieben Tage, basierend auf Ihren persönlichen Fitnessdaten
- Anweisungen während des Trainings, wenn Sie sich mehr anstrengen oder es ruhiger angehen lassen sollten
- Empfehlungen für das nächste Training mit optimaler Dauer und Intensität
- Erholungszeit

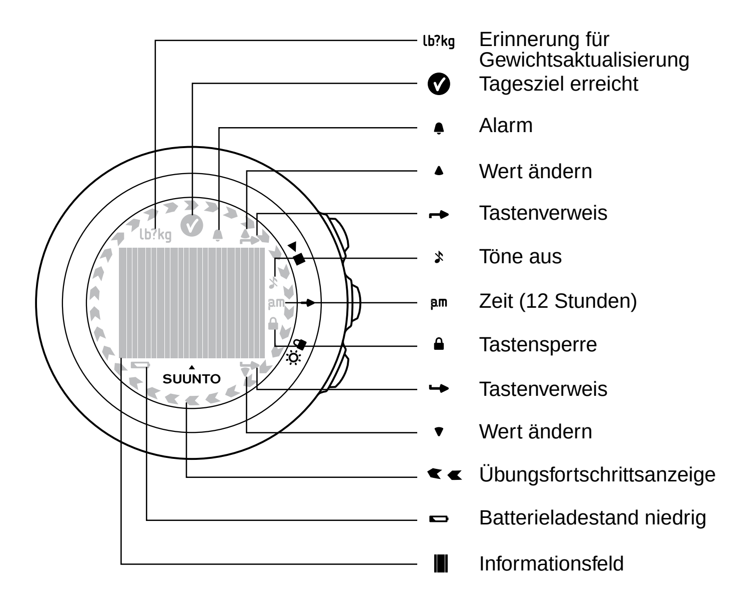
- Herzfrequenz und Kalorienverbrauch
- Trainingszusammenfassungen
- motivierende Mitteilungen
- komfortabler Herzfrequenzgurt, der mit den meisten Kardio-Fitnessgeräten und der Suunto Fitness Solution kompatibel ist
- Daten zu Geschwindigkeit und Distanz mit optionalem Suunto Foot POD, Bike POD oder GPS POD
- Download persönlicher Trainingsprogramme auf Ihre Suunto M5 von Movescount.com mit optionalem Suunto Movestick

Dieses Benutzerhandbuch soll Ihnen helfen, Ihr Training mit Suunto M5 zu optimieren. Lesen Sie die Informationen durch, um noch mehr Freude an Ihrer neuen Suunto M5 zu haben.

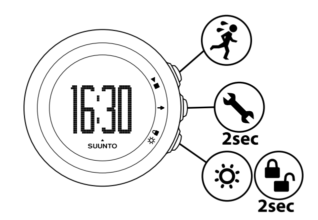
Auch nach Ihrem Training können Sie weiter am Ball bleiben. Setzen Sie Ihr Fitnesserlebnis online fort, und verfolgen Sie Ihre Moves auf Movescount.com. Mit dem zusätzlich erhältlichen Suunto Movestick können Sie Ihre Suunto M5 mit Movescount.com verbinden, um Trainingprotokolle zu übertragen, Fortschritte mit Freunden zu teilen und sich über Trainingserlebnisse auszutauschen. Darüber hinaus können Sie Trainingsprogramme direkt auf Ihre Suunto M5 laden. Melden Sie sich gleich bei Movescount.com an! Lassen Sie sich motivieren, und genießen Sie Ihr Fitnesstraining – denn darauf kommt es an.

HINWEIS: *Registrieren Sie Ihr Gerät auf www.suunto.com/register, um Anspruch auf umfassende Supporteistungen zu erhalten.*

2 SYMBOLE UND BEREICHE AUF DEM DISPLAY



3 VERWENDUNG DER TASTEN



Durch Drücken der entsprechenden Tasten können Sie folgende Funktionen aufrufen:

►■ (PLAY/STOP):

- Auswählen von **Trainieren**, **Empfehlung**, **Vorh. Einheit**, **Verlauf & Trend**, **Fitnesstest**, **Webverbindung**
- Starten/Beenden des Trainings
- Erhöhen/nach oben bewegen

➔ (WEITER):

- Ansicht umschalten
- Aufrufen/Verlassen der Einstellungen durch Gedrückthalten
- Übernehmen/weiter zum nächsten Schritt

☼🔒 (LICHT/SPERRE):

- Einschalten der Displaybeleuchtung
- Sperren der Taste ►■ durch Gedrückthalten
- Verringern/nach unten bewegen

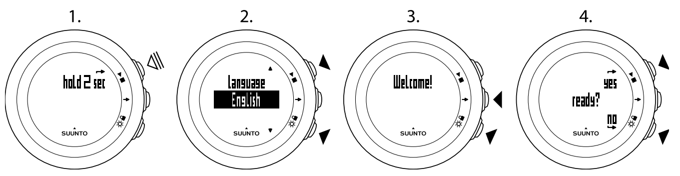
4 ERSTE SCHRITTE

Für eine gezielte Unterstützung beim Erreichen Ihrer Fitnessziele sind zunächst individuelle Anpassungen Ihrer Suunto M5 notwendig. Über die **persönlichen Einstellungen** können Sie Ihre Suunto M5 ganz individuell auf Ihre Person und Ihr Fitnesslevel bzw. Ihre Aktivitätsklasse einstellen. Viele der Berechnungen greifen auf diese Einstellungen zurück. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie diese Werte so exakt wie möglich angeben.

Drücken Sie eine beliebige Taste, um Ihre Suunto M5 zu aktivieren.

So nehmen Sie die Ersteinstellungen vor:

1. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät zu aktivieren. Warten Sie, bis das Gerät sich einschaltet und **hold 2 sec** anzeigt. Halten Sie ►■ gedrückt, um die erste Einstellung einzugeben.
2. Drücken Sie ►■ oder ☼🔒, um die Werte zu ändern.
3. Drücken Sie ➔, um einen Wert zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln. Drücken Sie ☼🔒, um zur vorherigen Einstellung zurückzukehren.
4. Wählen Sie zum Abschluss **ja** (►■) aus, um alle Einstellungen zu bestätigen. Wenn Sie Änderungen an den Einstellungen vornehmen möchten, wählen Sie **nein** (☼🔒) aus.



Sie können die folgenden Ersteinstellungen festlegen:

- **Sprache**: English, Deutsch, Français, Español, Portuguese, Italiano, Nederlands, Svenska, Suomi
- **Einheiten**: metrisch/imperial
- **Zeit**: 12 h/24 h, Stunden und Minuten
- **Datum**
- **persönliche Einstellungen**: Geburtsjahr, Geschlecht, Gewicht, Größe, (berechneter BMI), Fitnessniveau

HINWEIS: *Der Body-Mass-Index (BMI) berechnet sich aus dem Verhältnis von Körpergewicht und Körpergröße. Der BMI gibt an, ob Ihr Gewicht im Normalbereich liegt. Wenn Sie jedoch sehr muskulös sind, ist Ihr berechneter BMI möglicherweise höher als erwartet, da die BMI-Werte auf durchschnittlichen Körpertypen basieren.*

HINWEIS: *Nachdem Sie Ihr Geburtsdatum eingegeben haben, stellt das Gerät automatisch die maximale Herzfrequenz (max. HF) ein. Hierfür verwendet das Gerät die vom American College of Sports Medicine herausgegebene Formel 207 – (0,7 x ALTER). Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, sollten Sie den automatisch ermittelten Wert in den tats lichen Wert ändern.*

Informationen zum Vornehmen der Einstellungen zu einem späteren Zeitpunkt finden Sie in *13 Anpassen der Einstellungen auf Seite 31*.

TIPP: *Drücken Sie in der Zeitansicht ➔, um den Status Ihres aktuellen Tagestrainingsziels sowie das Datum und die Sekunden anzuzeigen. Um die Batterielebensdauer zu verlängern, wechselt das Display anschließend wieder zur Uhrzeitanzeige, sofern Sie nicht ➔ nach 2 Minuten erneut drücken.*

4.1 Schätzung Ihres Fitnessniveaus

Um während des Trainings individuelle Informationen und Anweisungen zu erhalten, müssen Sie beim Anpassen der Ersteinstellungen zunächst Ihr derzeitiges Fitnessniveau schätzen.

Wählen Sie eine der folgenden Optionen aus:

- **Sehr schlecht**: Statt zu Fuß zu gehen, nehmen Sie lieber den Fahrstuhl oder das Auto, und auch Spaziergänge stehen selten auf Ihrem Freizeitprogramm. Nur hin und wieder trainieren Sie ausgiebig genug, um wirklich aus der Puste oder ins Schwitzen zu kommen.
- **Schlecht**: Ohne sich dabei zu überanstrengen, sind Sie in Ihrer Freizeit oder bei der Arbeit regelmäßig zwischen 10 und 60 Minuten pro Woche körperlich aktiv. Am liebsten gehen Sie Golfen, Reiten oder Bowlen, machen Fitnessübungen oder Gymnastik, spielen Tischtennis, heben Gewichte oder erfreuen sich an der Gartenarbeit.
- **Mittelmässig**: Pro Woche laufen Sie unter 1,6 Kilometer oder investieren weniger als 30 Minuten in eine vergleichbare körperliche Aktivität.
- **Gut**: Pro Woche laufen Sie zwischen 1,6 und 8 Kilometer oder verbringen 30 bis 60 Minuten mit sportlichen Aktivitäten, die ähnlich anspruchsvoll sind.
- **Sehr gut**: Sie laufen pro Woche zwischen 8 und 16 Kilometer oder verbringen 1 bis 3 Stunden mit sportlichen Aktivitäten, die ähnlich anspruchsvoll sind.
- **Hervorragend**: Sie laufen pro Woche mehr als 16 Kilometer oder verbringen über 3 Stunden mit sportlichen Aktivitäten, die ähnlich anspruchsvoll sind.

Wenn Sie Ihr Training durch noch genauere Informationen und Empfehlungen optimieren möchten, hilft Ihnen unser Fitnesstest weiter, den Sie in *Abschnitt 11.1 Testen Ihres Fitnessniveaus auf Seite 24* finden.

5 BELEUCHTUNG UND TASTENSPERRE

Drücken Sie ☼🔒, um die Beleuchtung einzuschalten.

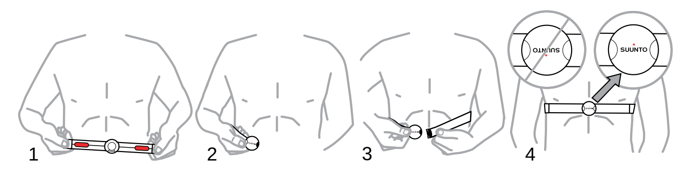
Halten Sie ☼🔒 gedrückt, um die Taste ►■ zu sperren oder die Sperre aufzuheben. Wenn die Taste ►■ gesperrt ist, wird auf dem Display 🔒 angezeigt.

TIPP: *Sperren Sie die Taste ►■, um zu verhindern, dass die Stoppuhr versehentlich gestartet oder gestoppt wird.*

HINWEIS: *Wenn die Taste ►■ während des Trainings gesperrt ist, können Sie weiterhin zwischen den verschiedenen Ansichten wechseln. Drücken Sie dazu ➔.*

6 ANLEGEN DES HF-GURTS

Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Herzfrequenzgurt (HF-Gurt) fest, aber dennoch bequem sitzt. Befeuchten Sie die Kontaktbereiche mit Wasser oder Gel, und legen Sie dann den HF-Gurt an. Achten Sie dabei darauf, dass der Gurt in der Mitte des Brustkorbes anliegt und der rote Pfeil nach oben zeigt.



⚠ ***WARNUNG:*** *Personen, die einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät tragen, verwenden den HF-Gurt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen, vor der Erstverwendung des HF-Gurts einen Belastungstest unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen. So sind bei gleichzeitiger Verwendung die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers und HF-Gurts gewährleistet. Körperliches Training kann Risiken bergen, insbesondere für Personen, die seit längerer Zeit inaktiv waren. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen.*

HINWEIS: *HF-Gurte mit dem ANT-Symbol ( ) sind mit ANT-geeigneten Suunto Armbandcomputern und mit der Suunto ANT Fitness Solution kompatibel, Gurte mit dem IND-Symbol ( ) hingegen mit den meisten Trainingsgeräten mit induktiver*

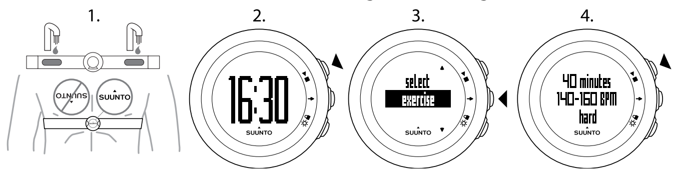
Herzfrequenzmessfunktion. Der Suunto Dual Comfort Belt ist sowohl IND- als auch ANT-kompatibel.

7 STARTEN DES TRAININGS

Nachdem Sie die Ersteinstellungen vorgenommen haben, können Sie mit dem Training beginnen. Das angeleitete Trainingsprogramm wird automatisch verwendet, um Sie beim Erreichen des nächsten Fitnessniveaus zu unterstützen oder um Ihr Fitnesslevel auf einem exzellenten Niveau zu halten. Es basiert auf Ihrem aktuellen Fitnessniveau entsprechend den Angaben in den Ersteinstellungen. Wenn Sie das Training ohne Anleitung durchführen möchten, wählen Sie in den Einstellungen das Trainingsprogramm **selbst bestimmt** aus. Siehe dazu *13 Anpassen der Einstellungen auf Seite 31*.

So starten Sie das Training:

1. Befeuchten Sie die Kontaktbereiche, und legen Sie den HF-Gurt an.
2. Drücken Sie ►■ in der Zeitansicht, um **Training** auszuwählen.
3. Bestätigen Sie die Auswahl von **Training** mit ➔.
   Vor dem Beginn der Trainingseinheit wird angezeigt, wie lange Ihre Herzfrequenz innerhalb bestimmter Grenzwerte liegen sollte.
4. Drücken Sie ►■, um die Aufzeichnung des Trainings zu starten.



***TIPP:** Ihre Suunto M5 können Sie auch als Stoppuhr ohne den HF-Gurt verwenden. Ohne den HF-Gurt wird lediglich die Dauer der Trainingseinheit*

angezeigt. Nach dem Training können Sie die Intensitätsstufe der Trainingseinheit einschätzen. Anhand Ihrer Einschätzung und der Trainingsdauer werden Ihr Kalorienverbrauch geschätzt und Ihr Trainingsplan und Trainingsverlauf entsprechend angepasst.

TIPP: *Wärmen Sie sich vor Trainingseinheiten auf, und beenden Sie sie mit einer Abkühlphase. Die Aufwärm- und Abkühlphase sind in den Empfehlungen nicht enthalten und sollten bei niedriger Intensität durchgeführt werden.*

7.1 Fehlerbehebung: kein HF-Signal

Wenn Sie das HF-Signal verlieren, versuchen Sie Folgendes:

- Prüfen Sie, ob Sie den HF-Gurt korrekt angelegt haben.
- Prüfen Sie, ob die Elektroden des HF-Gurts feucht sind.
- Tauschen Sie die Batterie des HF-Gurts und/oder der Uhr aus, falls die Probleme weiterhin bestehen.

8 WÄHREND DES TRAININGS

Suunto M5 zeigt Ihnen zusätzliche Informationen an, die Sie beim Training unterstützen. Diese Informationen sind hilfreich und effektiv zugleich.

Während des Trainings haben Sie beispielsweise folgende Möglichkeiten:

- Drücken Sie ➔, um zusätzliche Informationen in Echtzeit anzuzeigen.
- Halten Sie ☼🔒 gedrückt, um die Taste ►■ zu sperren. So wird verhindert, dass die Stoppuhr versehentlich gestoppt wird.
- Drücken Sie ►■, um die Aufzeichnung des Trainings zu beenden.



Welche zusätzlichen Informationen angezeigt werden, hängt jeweils von den verfügbaren Informationen ab.

Wenn nur die Herzfrequenz (HF) verfügbar ist:

- Dauer
- Durchschnittliche HF
- Kalorien
- HF und Zeit (Stunden und Minuten)

Wenn die HF sowie Funktionen eines POD verfügbar sind:

- Dauer
- Durchschnittliche HF
- Kalorien
- HF und Zeit (Stunden und Minuten)

- Geschwindigkeit
- Entfernung
- Trittfrequenz

Wenn nur die Funktionen eines POD verfügbar sind:

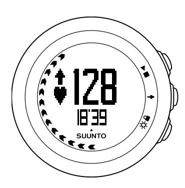
- Dauer
- Geschwindigkeit
- Entfernung
- Trittfrequenz

TIPP: *Halten Sie ➔ gedrückt, um die Signaltöne während des Trainings ein- oder auszuschalten (). Sie können die Signaltöne nicht einschalten, wenn Sie in den allgemeinen Einstellungen für die Töne die Einstellung* ***alle aus*** *gewählt haben. Weitere Informationen finden Sie in 13 Anpassen der Einstellungen auf Seite 31.*

HINWEIS: *Suunto M5 kann unter Wasser keine Signale für den HF-Gurt empfangen. Sie können dem Programm jedoch folgen, indem Sie ohne den HF-Gurt trainieren und Ihr Leistungsniveau nach dem Training einschätzen.*

8.1 Während des angeleiteten Trainings

Eine angeleitete Trainingseinheit ist Bestandteil des empfohlenen Trainingsplans zum Erreichen Ihres Trainingsziels. In einer angeleiteten Trainingseinheit zeigt Suunto M5 Ihren Trainingsfortschritt und führt Sie zur optimalen Intensitätsstufe. Wenn der Pfeil auf dem Display nach oben zeigt, sollten Sie die Intensität steigern. Zeigt er dagegen nach unten, sollten Sie Ihre Trainingsintensität reduzieren.



An den Fortschrittspfeilen am äußeren Rand des Displays erkennen Sie jeweils, wie weit Sie von Ihrem Tagesziel entfernt sind. Beim Erreichen des Ziels wird ✔ angezeigt.

Wenn Sie das Training ohne Anleitung durchführen möchten, wählen Sie in den Einstellungen das Ziel **selbstbestimmt** aus. Siehe dazu *Abschnitt Zielart auf Seite 32*.

HINWEIS: *Die Trainingspläne orientieren sich an den Trainingsempfehlungen des American College of Sports Medicine. Weitere Informationen zu den Trainingsplänen finden Sie in Abschnitt 12.1 Trainingsplan auf Seite 28.*

TIPP: *Wenn Sie Ihre Suunto M5 mit einem Suunto POD zur Geschwindigkeitsmessung synchronisieren, z. B. einem GPS, Foot oder Bike POD, erhalten Sie durch Drücken von ➔ beim Training zusätzliche Geschwindigkeits- und Distanzdaten.*

9 BEISPIEL FÜR EIN WÖCHENTLICHES TRAININGSPROGRAMM: VOM FITNESSNIVEAU "SCHLECHT" ZU "HERVORRAGEND"

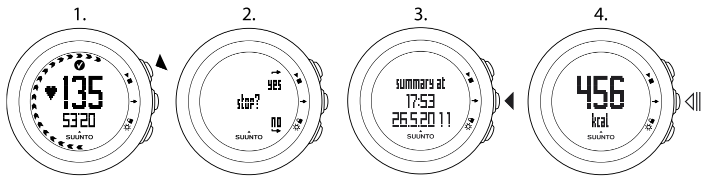
Die folgende Tabelle zeigt, nach welcher Grundlage die Empfehlungen berechnet werden, wenn Sie dem Trainingsprogramm folgen.

Level	Leicht	Gemäßigt	Schwer	Sehr schwer	Maximal	Wochen
Sehr schlecht	1x25 min	2x25 min	1x15 min			x2
Schlecht		2x30 min	2x20 min			x2
Mittelmäßig		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
Gut			3x40 min	2x30 min		x6
Sehr gut			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
Hervorragend		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

10 NACH DEM TRAINING

10.1 Nach dem Training mit Herzfrequenzmessung

1. Drücken Sie ►■, um die Aufzeichnung des Trainings zu beenden.
2. Wählen Sie **ja** (►■) aus, um das Ende der Trainingseinheit zu bestätigen und die Zusammenfassung anzuzeigen, oder **nein** (☼🔒), um das Training fortzusetzen.
3. Drücken Sie ➔, um zwischen den verschiedenen Ansichten der Zusammenfassung zu wechseln.
4. Halten Sie ➔ gedrückt, um zur Zeitansicht zurückzukehren.



In der Zusammenfassung werden folgende Informationen angezeigt:

- Startzeit und Datum des Trainings
- Prozentuale Angabe bereits absolvierter Trainingseinheiten mit Blick auf das gesetzte Ziel (bei angeleitetem Training)
- Dauer des Trainings
- Kalorienverbrauch
- Durchschnittliche HF
- Maximale HF

Mit den optionalen PODs zur Geschwindigkeits- und Entfernungsmessung können Sie Informationen zu Strecke und Durchschnittsgeschwindigkeit anzeigen.

HINWEIS: *Wenn Ihre maximale HF während des Trainings die in den Geräteeinstellungen festgelegte maximale HF überschritten hat, werden Sie automatisch gefragt, ob Sie Ihre maximale HF aktualisieren möchten.*

TIPP: *Sie können die Zusammenfassung überspringen, indem Sie in der ersten Ansicht der Zusammenfassung ➜ gedrückt halten. Um die Zusammenfassung früherer Trainingseinheiten zu einem späteren Zeitpunkt anzuzeigen, drücken Sie ►■ in der Zeitansicht und wählen* ***vorher. Einheit*** *(vorherige Einheit) aus.*

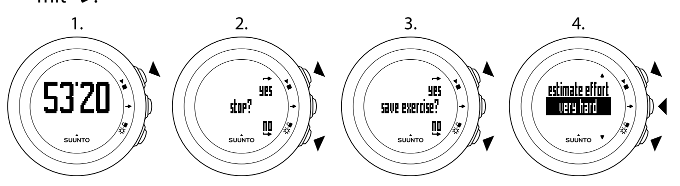
TIPP: *Während des Trainings mit einem HF-Gurt können Sie die Stoppuhr durch Drücken von ►■ anhalten. Das Trainingsprotokoll wird automatisch gespeichert, wenn Sie das Training nicht innerhalb einer Stunde durch Drücken von ►■ fortsetzen. Um die Aufzeichnung fortzusetzen, wählen Sie* ***nein*** *(🔒) aus.*

TIPP: *Reinigen Sie den HF-Gurt nach der Verwendung regelmäßig per Handwäsche, um unangenehmen Gerüchen vorzubeugen.*

10.2 Nach dem Training ohne Herzfrequenzmessung

1. Drücken Sie ►■, um die Aufzeichnung des Trainings zu beenden.
2. Wählen Sie **ja** (►■) aus, um das Ende der Trainingseinheit zu bestätigen, oder **nein** (☼🔒), um das Training fortzusetzen.

3. Wenn Sie die Trainingseinheit beenden, wählen Sie **ja** (▶ ■) aus, um sie zu speichern. Wählen Sie dagegen **nein** (☼🔒) aus, wenn Sie die Trainingseinheit nicht speichern möchten.
4. Wenn Sie die Trainingseinheit speichern, werden Sie aufgefordert, Ihren Leistungsaufwand einzuschätzen. Wählen Sie **einfach**, **gemässigt**, **schwer**, **sehr schwer** oder **maximal** mit ▶ ■ und ☼🔒 aus. Bestätigen Sie die Auswahl mit ➔.



Anhand Ihrer Einschätzung werden Ihr Kalorienverbrauch geschätzt und Ihr Trainingsplan entsprechend angepasst.

HINWEIS: *Bewerten Sie daher Ihren Leistungsaufwand entsprechend Ihrem Empfinden bei der Trainingseinheit.*

In der Zusammenfassung werden folgende Informationen angezeigt:

- Startzeit und Datum des Trainings
- Trainingsanteil in Prozent
- Dauer des Trainings
- Geschätzter Kalorienverbrauch

Mit den optionalen PODs zur Geschwindigkeits- und Entfernungsmessung können Sie Informationen zu Strecke, Trittfrequenz und Durchschnittsgeschwindigkeit anzeigen.

TIPP: *Sie können die Schätzungsfunktion bei Sportarten einsetzen, bei denen Sie Ihre Herzfrequenz nicht aufzeichnen oder Ihren HF-Gurt nicht tragen können, z. B. beim Schwimmen.*

10.3 Erholungsfrequenz

Nach jedem Training zeigt Ihnen das Gerät an, wieviel Zeit Sie bis zur vollständigen Erholung benötigen und wann Sie wieder mit voller Intensität auf Ihrem persönlichen Fitnessniveau trainieren können. Sie können den Status Ihrer Erholungszeit jederzeit unter **Empfehlung** überprüfen, siehe *12 Überprüfen von Trainingsplänen und des Trainingsverlaufs auf Seite 27*. Wenn die Erholungszeit bei mehr als 24 Stunden liegt, ist es unbedingt ratsam, einen Ruhetag einzulegen, um Übertraining zu vermeiden. Sie können jedoch jederzeit den Empfehlungen zum Trainingsprogramm folgen, auch wenn die vollständige Erholungszeit noch nicht erreicht ist. Wenn Sie die Trainingsart **selbstbestimmt** verwenden, empfehlen wir dringend, nur dann zu trainieren, wenn Ihre Erholungszeit mit unter 24 Stunden angegeben wird.

HINWEIS: *Sprechen Sie mit einem professionellen Trainer, um weitere Hinweise zu Erholungsfrequenzen (Verhältnis von Trainings- und Ruhephasen) mit Blick auf das Erreichen Ihrer Trainingsziele zu erhalten.*

11 FITNESSTEST UND TEST DER RUHEHERZFREQUENZ

11.1 Testen Ihres Fitnessniveaus

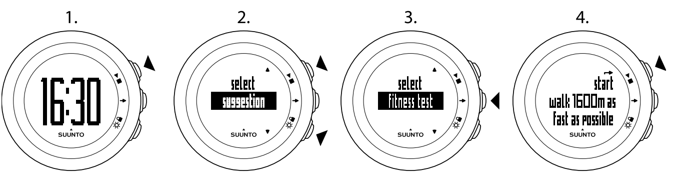
Führen Sie den Fitnesstest (Rockport-Test) durch, um Ihr Fitnessniveau zu bestimmen. Mit diesem Test können Sie Ihren Fortschritt genauer verfolgen, und es werden aktuelle Daten ermittelt, die das Gerät für verschiedene Berechnungen benötigt. Der Fitnesstest dauert je nach individueller Geschwindigkeit normalerweise 10 bis 30 Minuten.

Führen Sie den Test auf einer ebenen und flachen Strecke von 1,6 km/1 Meile durch (z. B. 4 Runden auf einer 400-m-Laufbahn).

TIPP: *Die Länge einer tats lichen Strecke können Sie mithilfe eines Kartendienstes berechnen. Oder Sie legen die Distanz auf einem Laufband zurück.*

So führen Sie den Test durch:

1. Drücken Sie ►■ in der Zeitansicht.
2. Wählen Sie mit ►■ und ☼🔒 den Typ **Fitnesstest** aus.
3. Bestätigen Sie die Auswahl mit ➜, und warten Sie, bis das Signal für den HF-Gurt gefunden wurde.
4. Drücken Sie ►■, um den Test zu starten.
5. Legen Sie die 1,6 km (1 Meile) in möglichst schnellem und gleichmäßigem Tempo zurück.
6. Beenden Sie den Test bei 1,6 km (1 Meile) mit ►■.



Wenn Sie den Test beendet haben, zeigt die Suunto M5 Ihr aktuelles Fitnessniveau auf einer Skala von 0 bis 10 an:

0 - 1.9	=	**Sehr schlecht**
2 - 3.9	=	**Mangelhaft**
4 - 4.9	=	**Mittelmäßig**
5.0 - 5.9	=	**Gut**
6.0 - 6.9	=	**Sehr gut**
7.0 - 10.0	=	**Hervorragend**

HINWEIS: *Wenn Sie ein Trainingsprogramm mit Anleitung verwenden, wird der Fitnesstest als Trainingseinheit gerechnet, die das Erreichen Ihres ausgewählten Ziels beeinflusst.*

TIPP: *Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit den Ergebnissen aus früheren Fitnesstests in* ***Verlauf & Trend****.* *Siehe dazu Abschnitt 12.2 Verlauf & Trend auf Seite 29.*

TIPP: *Führen Sie den Fitnesstest regelmäßig durch, z. B. einmal im Monat, um immer über Ihr aktuelles Fitnessniveau informiert zu sein.*

11.2 Testen der Ruheherzfrequenz

Die Ruheherzfrequenz ist Ihre Herzfrequenz bei völliger Ruhe des Körpers. Testen Sie Ihre Ruheherzfrequenz, um die Trainingsanleitung von Suunto M5 noch individueller zu gestalten und die Entwicklung Ihres Fitnessniveaus genau zu verfolgen. In der Regel verringert sich die Ruheherzfrequenz durch ein besseres Fitnessniveau.

So testen Sie Ihre Ruheherzfrequenz:

1. Befeuchten Sie die Kontaktbereiche, und legen Sie den HF-Gurt an.
2. Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät das HF-Signal empfängt.
3. Legen Sie sich hin, und entspannen Sie drei Minuten lang.
4. Überprüfen Sie Ihre Herzfrequenz auf dem Gerät, und passen Sie diese entsprechend in den **persönlichen Einstellungen** an.

TIPP: *Ihre Ruheherzfrequenz testen Sie am besten, wenn Sie ausgeschlafen sind. Wenn Sie gerade einen Kaffee getrunken haben oder müde oder gestresst sind, sollten Sie den Test zu einem späteren Zeitpunkt durchführen.*

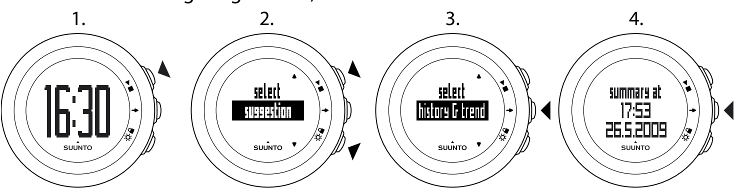
12 ÜBERPRÜFEN VON TRAININGSPLÄNEN UND DES TRAININGSVERLAUFS

Sie können die folgenden Informationen überprüfen:

- **Empfehlung**: Erholungszeit und Empfehlungen für Ihr nächstes Training, wenn Sie in den Einstellungen eine Art des angeleiteten Trainings ausgewählt haben
- **Verlauf & Trend**: sämtliche Informationen zu Ihren gespeicherten Trainingseinheiten
- **vorher. Einheit** (vorherige Einheit): Informationen zu Ihrer vorherigen Trainingseinheit

So überprüfen Sie Trainingspläne und Trainingsverlauf:

1. Drücken Sie ►■ in der Zeitansicht.
2. Wählen Sie **Empfehlung**, **Verlauf & Trend** oder **vorher. Einheit** mit ►■ oder ☼🔒 aus.
3. Bestätigen Sie die Auswahl mit ➔.
4. Drücken Sie ➔, um zwischen den Ansichten zu wechseln. Nachdem Sie alle Ansichten angezeigt haben, kehrt das Gerät zur Zeitansicht zurück.



 ***TIPP:*** *Halten Sie → gedrückt, um zur Zeitansicht zurückzukehren.*

12.1 Trainingsplan

Nachdem Sie die Ersteinstellung für Ihr Fitnessniveau vorgenommen haben, erstellt Ihnen Ihre Suunto M5 einen langfristigen Trainingsplan, der eine Übersicht für die nächsten sieben Tage enthält und sich an den Trainingsempfehlungen des American College of Sports Medicine orientiert.

Unter **Empfehlung** werden Ihnen folgende Informationen angezeigt:

- Erholungszeit
- Empfohlene Trainingsdauer für die nächsten sieben Tage
- Grafische Darstellung der empfohlenen Trainingseinheiten für die nächsten sieben Tage
- nächstes Ziel für die kommenden 6 Wochen (**Fitness** und **Gewicht**)
- Empfohlener Zeitpunkt sowie Dauer und Intensität der nächsten Trainingseinheit

Führen Sie den Fitnesstest durch, um Ihr aktuelles Fitnessniveau zu bestimmen. Unter Berücksichtigung Ihres aktuellen Fitnessniveaus und der Richtlinien des ACSM erstellt Ihre Suunto M5 ein Trainingsprogramm, mit dem Sie schrittweise das Fitnessniveau **hervorragend** erreichen. Wenn Ihr Fitnessniveau derzeit der Stufe **mangelhaft** entspricht, leitet Sie das Trainingsprogramm zunächst bis zum Fitnessniveau **mittelmäßig** und nach Erreichen dieser Stufe weiter zum Fitnessniveau **gut**. Auf diese Weise können Sie Ihre Fitness dauerhaft verbessern, ohne sich dabei zu überlasten. Während sich Ihre Kondition verbessert, erhöht sich die empfohlene Häufigkeit, Dauer und Intensität der Trainingseinheiten, die Ihre Suunto M5 empfiehlt. Wenn Sie das Fitnessniveau

hervorragend erreicht haben, hilft Ihnen das Trainingsprogramm der Suunto M5, dieses Fitnessniveau zu halten.

12.2 Verlauf & Trend

Unter **Verlauf & Trend** werden Ihnen sämtliche Informationen zu Ihren gespeicherten Trainingseinheiten angezeigt.

Diese Informationen umfassen:

- Anzahl und Dauer aller gespeicherten Trainingseinheiten
- Trainingsdauer und Kalorienverbrauch der vergangenen vier Wochen
- Prozentuale Angabe bereits absolvierter Trainingseinheiten im Hinblick auf das Wochen- und Monatsziel
- Gesamtstrecke, Strecke der vergangenen vier Wochen sowie Zeitraum, in dem die Strecke zurückgelegt wurde (bei Verwendung eines zusätzlich erhältlichen POD zur Geschwindigkeits- und Entfernungsmessung)
- Datum und Ergebnis des vorangegangenen Fitnesstests
- Kurve mit den Ergebnissen der vorangegangenen sieben Fitnesstests

HINWEIS: *Die prozentualen Angaben bereits absolvierter Trainingseinheiten im Hinblick auf das Wochen- und Monatsziel beinhalten das heutige Training. Wenn Sie das Training des heutigen Tages noch nicht abgeschlossen haben, liegt das Ziel bei unter 100 %, auch wenn Sie den Empfehlungen gefolgt sind.*

TIPP: *Mit dem zusätzlich erhältlichen Suunto PC POD oder Suunto Movestick können Sie Ihre gespeicherten Trainingseinheiten regelmäßig an Movescount.com übertragen, z. B. einmal im Monat.*

12.3 Vorherige Trainingseinheit

Unter **vorher. Einheit** (vorherige Einheit) werden Ihnen die Informationen zu Ihrer vorherigen Trainingseinheit angezeigt. Weitere Informationen zu den Ansichten Ihres Geräts finden Sie in *Abschnitt 10.1 Nach dem Training mit Herzfrequenzmessung auf Seite 20* und in *Abschnitt 10.2 Nach dem Training ohne Herzfrequenzmessung auf Seite 21*.

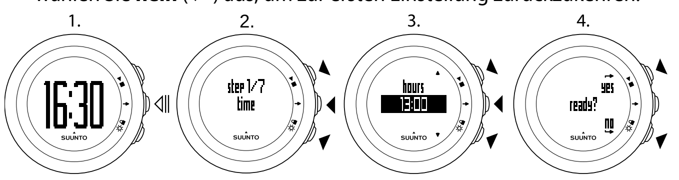
Auf dem Gerät können Sie nur die Details Ihres letzten Trainings anzeigen. Es werden jedoch alle Trainingsdaten der letzten 80 Einheiten gespeichert, die Sie bei der Übertragung der Protokolle auf Movescount.com genauer anzeigen können.

13 ANPASSEN DER EINSTELLUNGEN

Sie können die Einstellungen in der Zeitansicht ändern. Während des Trainings können Sie nur die Töne ein- oder ausschalten. Halten Sie dazu ➔ gedrückt.

So ändern Sie die Einstellungen:

1. Halten Sie in der Zeitansicht ➔ gedrückt, um die Einstellungen einzugeben.
2. Drücken Sie ➔, um die erste Einstellung vorzunehmen. Zwischen den einzelnen Einstellungsschritten können Sie mit ▶■ und ☼🔒 wechseln.
3. Drücken Sie ▶■ oder ☼🔒, um die Werte zu ändern. Drücken Sie ➔, um einen Wert zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
4. Wählen Sie zum Abschluss **ja** (▶■) aus, um alle Einstellungen zu bestätigen. Wenn Sie weitere Änderungen an den Einstellungen vornehmen möchten, wählen Sie **nein** (☼🔒) aus, um zur ersten Einstellung zurückzukehren.



Die folgenden Einstellungen können angepasst werden:

Uhrzeit und persönliche Einstellungen

- **Zeit**: Stunden und Minuten
- **Alarm**: ein/aus, Stunden und Minuten

- **Datum**: Jahr, Monat, Wochentag
- **persönliche Einstellungen**: Gewicht, Fitnessniveau, maximale Herzfrequenz (max. HF), Ruhe-HF

Zielart

- **Fitness**: leitet Sie zum gewünschten Fitnessniveau. Wenn Sie das Fitnessniveau **hervorragend** erreicht haben, wird das Trainingsprogramm optimiert, um das Fitnessniveau **hervorragend** zu halten.
- **Gewicht**: leitet Sie zu Ihrem Wunschgewicht. Das Gerät akzeptiert nur sichere Gewichtsziele innerhalb der normalen Grenzen basierend auf Ihrem BMI. Wenn Sie einstellen, dass Sie mehr als 3 kg abnehmen möchten, zeigt Ihnen das Gerät die empfohlene Gewichtsabnahme für die nächsten 6 Wochen an, bis Sie schließlich Ihr Wunschgewicht erreichen. Wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben, wird das Programm beendet, und Sie müssen ein neues Ziel angeben, um Anweisungen zu erhalten. Bis dahin wird das Ziel auf **selbstbestimmt** eingestellt.
- **selbstbestimmt**: Training ohne Anleitung

HINWEIS: *Die Ziele **Fitness** und **Gewicht** orientieren sich an den Trainingsempfehlungen des American College of Sports Medicine. Das Gerät erhöht automatisch Ihr Fitnessniveau, wenn Sie dem Programm folgen.*

Allgemeine Einstellungen

Töne:

- **alle an**: Alle Signaltöne sind eingeschaltet.

- **Tastentöne aus**: Alle Signaltöne sind hörbar, nur die Tastentöne nicht.
- **alle aus**: Alle Signaltöne sind ausgeschaltet (in diesem Fall wird während des Trainings auf dem Display angezeigt).

HINWEIS: *Die Signaltöne funktionieren nicht, wenn die Beleuchtung eingeschaltet ist.*

Geschwindigkeits-/Trittfrequenzeinheit (mit optionalem Geschwindigkeits- und Distanz-POD)

- km/h, mph
- min/km, min/m

Synchronisieren

- **Überspringen:** Synchronisierung wird übersprungen
- **Brustgurt**: HF-Gurt wird synchronisiert
- **POD**: POD synchronisieren

13.1 Energiesparmodus und Ersteinstellungen

Damit Sie die Ersteinstellungen ändern können, muss sich das Gerät im Energiesparmodus befinden.

So setzen Sie das Gerät in den Energiesparmodus:

1. Wenn Sie nach dem letzten Schritt der allgemeinen Einstellungen aufgefordert werden, die Einstellungsänderungen zu bestätigen, halten Sie ➜ gedrückt, bis das Gerät in den Energiesparmodus wechselt.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät wieder zu aktivieren.
3. Nehmen Sie die Ersteinstellungen vor. Informationen hierzu finden Sie in *4 Erste Schritte auf Seite 8*.

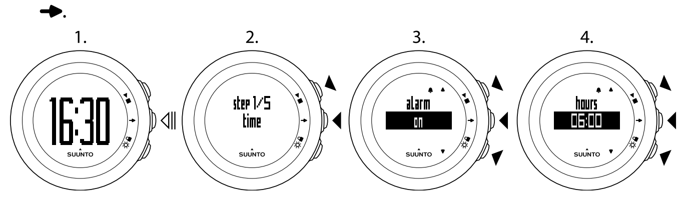
HINWEIS: *Beim Austauschen der Batterie ändern sich nur Datum und Uhrzeit. Das Gerät speichert Ihre vorherigen Ersteinstellungen und aufgenommenen Trainingseinheiten.*

Beispiel: Alarmeinstellungen anpassen

Wenn der Alarm eingeschaltet ist, wird auf dem Display ♠ angezeigt.

So schalten Sie den Alarm ein oder aus:

1. Halten Sie in der Zeitansicht ➞ gedrückt, um die Einstellungen einzugeben.
2. Wechseln Sie mit ►■ zu **Alarm**, und bestätigen Sie die Auswahl mit ➞.
3. Setzen Sie den Alarm mit ►■ und ☼🔒 auf **ein** oder **aus**. Bestätigen Sie die Auswahl mit ➞.
4. Legen Sie die Alarmzeit mit ►■ und ☼🔒 fest. Bestätigen Sie die Auswahl mit ➞.



Wenn der Alarm ertönt, drücken Sie **Stopp** (☼🔒), um ihn auszuschalten.
Der Alarm wird dann am nächsten Tag zur gleichen Zeit wieder gestartet.

13.2 Wechseln der Sprache

Wenn Sie die Sprache des Geräts ändern möchten oder beim Einrichten des Geräts die falsche Sprache ausgewählt haben, muss das Gerät in den Energiesparmodus gesetzt werden. Informationen zum Wechseln in den

Energiesparmodus finden Sie in *Abschnitt 13.1 Energiesparmodus und Ersteinstellungen auf Seite 33*. Weitere Informationen zum Austausch der Batterie finden Sie in *Abschnitt 16.1 Wechseln der Batterie auf Seite 39*.

HINWEIS: *Das Gerät speichert Ihre vorherigen Ersteinstellungen und aufgenommenen Trainingseinheiten.*

14 VERBINDEN MIT DEM INTERNET

Übertragen Sie Ihre aufgezeichneten Protokolle mit dem zusätzlich erhältlichen Suunto PC POD oder Suunto Movestick auf Movescount.com, und laden Sie Einstellungen und individuelle Trainingspläne von Movescount.com auf Ihre Suunto M5.

Movescount.com ist eine Online-Sportcommunity, die Ihnen umfangreiche Funktionen bietet, mit denen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten dokumentieren und über Trainingserfahrungen berichten können. Auf Movescount haben Sie Gelegenheit, sich mit anderen Mitgliedern auszutauschen und sich gegenseitig zu motivieren, um weiterzukommen!

So stellen Sie eine Verbindung mit Movescount her:

1. Rufen Sie www.movescount.com auf Ihrem Computer auf.
2. Registrieren Sie sich, und legen Sie Ihr eigenes Movescount-Konto an.

So installieren Sie Moveslink:

1. Gehen Sie zu **SETTINGS** > **MOVESLINK**.
2. Laden Sie Moveslink herunter, und installieren Sie die Anwendung.

So übertragen Sie Daten:

1. Stecken Sie den Suunto Movestick in einen USB-Anschluss Ihres Computers.
2. Folgen Sie den Moveslink-Anweisungen zum Verbinden Ihres Geräts, und übertragen Sie die Daten auf Ihr Movescount-Konto.

TIPP: *Das Gerät speichert die letzten 80 Protokolle. Bei mehr als 80 Protokollen werden die ältesten Protokolle überschrieben. Um zu vermeiden, dass ältere Protokolle überschrieben werden, und um alle Details anzuzeigen, übertragen Sie Ihre Protokolle auf Movescount.com.*

15 SYNCHRONISIEREN EINES POD/HF-GURTS

Synchronisieren bedeutet, dass Sie zwei Geräte miteinander verbinden, um Daten zwischen den Geräten zu übertragen.

Sie können Suunto M5 mit optionalen Suunto PODs (Suunto Foot POD, GPS POD und Bike POD) synchronisieren, um beim Training zusätzliche Geschwindigkeits- und Distanzdaten zu erhalten. Suunto M5 ist mit dem Suunto Dual Comfort Belt kompatibel.

Der im Lieferumfang Ihrer Suunto M5 enthaltene HF-Gurt ist bereits synchronisiert. Eine Synchronisierung ist nur erforderlich, wenn Sie einen anderen HF-Gurt oder einen Geschwindigkeits-POD mit dem Gerät verwenden möchten.

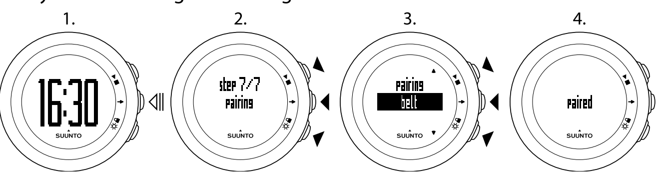
Sie können bis zu drei Geschwindigkeits- und Distanz-PODs von Suunto gleichzeitig synchronisieren. Wenn Sie versuchen, mehr als drei PODs zu synchronisieren, werden nur die letzten drei Geräte synchronisiert.

So synchronisieren Sie einen POD oder einen HF-Gurt:

1. Halten Sie in der Zeitansicht ➔ gedrückt, um die Einstellungen einzugeben.
2. Drücken Sie ➔, um zu den Synchronisierungsoptionen zu wechseln. Zwischen den einzelnen Einstellungsschritten können Sie mit ▶■ und ☼🔒 wechseln.
3. Wählen Sie **POD** oder **Brustgurt** mit ▶■ und ☼🔒 aus. Bestätigen Sie die Auswahl mit ➔.
4. Schalten Sie Ihren POD oder HF-Gurt ein (indem Sie die Batterie wieder einsetzen). Informationen zum Einschalten des PODs finden Sie im

Handbuch des PODs. Warten Sie, bis die Meldung **verbunden** angezeigt wird.

5. Wenn beim Synchronisieren Fehler auftreten, drücken Sie ➔, um zur Synchronisierungseinstellung zurückzukehren.



15.1 Fehlerbehebung

Wenn beim Synchronisieren des HF-Gurts Fehler auftreten, versuchen Sie Folgendes:

1. Nehmen Sie die Batterie aus dem Gerät.
2. Setzen Sie die Batterie mit der Oberseite nach unten ein, um den HF-Gurt zurückzusetzen, und nehmen Sie sie dann wieder heraus.
3. Wechseln Sie zur Synchronisierungsoption des Geräts.
4. Setzen Sie die Batterie dann wieder korrekt in den HF-Gurt ein.

HINWEIS: *PODs zur Geschwindigkeits- und Entfernungsmessung müssen nicht kalibriert werden. Die Werte des Bike POD sind genau entsprechend der normalen Radgröße eines Mountainbikes (26 x 1,95 Zoll). Bei Stadträdern sind Abweichungen von -2 % bis -3 % möglich. Die Werte des Foot POD hängen von Ihrem Laufstil ab. Abweichungen liegen hier zwischen -5 % und 5 %.*

16 WARTUNG UND PFLEGE

Behandeln Sie das Gerät sorgfältig – lassen Sie es nicht fallen, und setzen Sie es keinen Stößen aus.

Unter normalen Umständen ist keine Wartung erforderlich. Spülen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit Wasser und einer milden Seife ab, und reinigen Sie das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

HINWEIS: *Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungs-, Lösungs- oder Insektenschutzmittel, da diese das Gerät beschädigen können.*

Sie sollten nicht versuchen, das Gerät eigenständig zu reparieren. Wenden Sie sich für erforderliche Reparaturarbeiten an ein autorisiertes Suunto Servicezentrum oder an Ihren Suunto Händler. Verwenden Sie nur Originalzubehör von Suunto. Für Schäden, die durch nicht autorisierte Zubehörteile verursacht wurden, übernimmt Suunto keinerlei Gewährleistung.

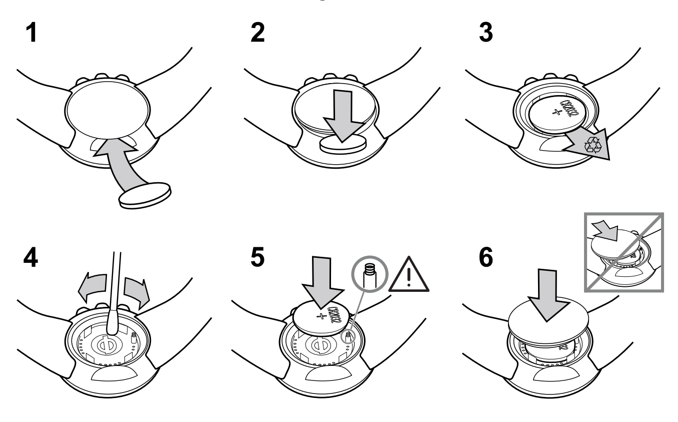
HINWEIS: *Drücken Sie die Tasten an Ihrem Gerät unter keinen Umständen beim Schwimmen oder in Kontakt mit Wasser. Wenn Sie die Tasten unter Wasser betätigen, kann es zu Fehlfunktionen des Geräts kommen.*

16.1 Wechseln der Batterie

Wenn ▭ angezeigt wird, empfiehlt sich der Austausch der Batterie.

Wechseln Sie die Batterie mit äußerster Vorsicht, sodass Ihre Suunto M5 weiterhin wasserdicht bleibt. Mangelnde Sorgfalt beim Batteriewechsel kann den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge haben.

Wechseln Sie die Batterie wie hier abgebildet:



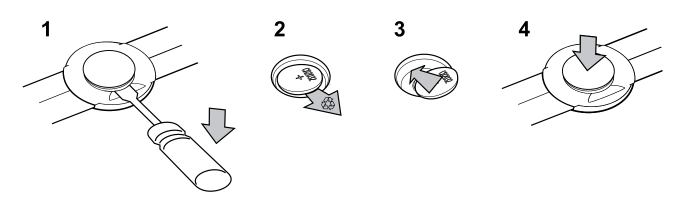
HINWEIS: *Achten Sie sorgfältig darauf, dass der O-Ring richtig platziert ist, damit der Armbandcomputer weiterhin wasserfest ist. Mangelnde Sorgfalt beim Batteriewechsel kann den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge haben.*

HINWEIS: *Geben Sie bei der Feder im Batteriefach sorgfältig acht (siehe Abbildung). Wenn die Feder beschädigt ist, senden Sie das Gerät bitte an einen autorisierten Suunto Fachhändler zur Reparatur.*

HINWEIS: *Beim Austauschen der Batterie ändern sich nur Datum und Uhrzeit. Vorherige Ersteinstellungen und aufgezeichnete Trainingseinheiten werden wiederhergestellt.*

16.2 Wechseln der Batterie im HF-Gurt

Wechseln Sie die Batterie wie hier abgebildet:



HINWEIS: *Suunto empfiehlt, die Batterieabdeckung und den O-Ring zusammen mit der Batterie auszutauschen, damit der HF-Gurt sauber und wasserdicht bleibt. Austauschabdeckungen sind zusammen mit den Austauschbatterien bei autorisierten Suunto Händlern oder über den Suunto Webshop erhältlich.*

17 SPEZIFIKATIONEN

17.1 Technische Daten

Allgemeines

- Betriebstemperatur: -10 °C bis +50 °C / +14 °F bis +122 °F
- Lagerungstemperatur: -30 °C bis +60 °C / -22 °F bis +140 °F
- Gewicht (Gerät): 40 g / 1,41 oz
- Gewicht (HF-Gurt): max. 55 g / 1,95 oz
- Wasserfestigkeit (Gerät): 30 m / 100 Fuß (ISO 2281)
- Wasserfestigkeit (HF-Gurt): 20 m / 66 Fuß (ISO 2281)
- Übertragungsfrequenz (Gurt): 5,3 kHz induktif, Fitnesstraining Geräte und 2,465 GHz Suunto ANT-kompatibel
- Übertragungsreichweite: ~ 2 m / 6 ft
- Durch Benutzer auswechselbare Batterie (Gerät/HF-Gurt): 3V CR2032
- Batterielebensdauer (Gerät/HF-Gurt): ca. 1 Jahr bei normalem Gebrauch (bei 2,5 Stunden Trainingsdauer pro Woche mit HF und POD)

Protokollaufzeichnung/Stoppuhr

- Maximale Aufzeichnungsdauer: 9 Stunden 59 Minuten und 59 Sekunden
- Einteilung: Die ersten 9,9 Sekunden werden mit einer Genauigkeit von 0,1 Sekunden angezeigt. Nach 10 Sekunden wird die Dauer mit einer Genauigkeit von 1 Sekunde angezeigt.

Gesamtangaben

- Maximale Anzahl von Protokollen im Gerätespeicher: 80
- Gesamte Trainingszeit: 0–9999 h (wird nach 9999 h auf 0 h zurückgesetzt)

- Kalorienverbrauch und Dauer während der letzten 4 Wochen: 0–99999 kcal, Dauer: 00:01 bis 99:59 h
- Gesamtstrecke und Monate seit dem ersten Streckenprotokoll: 1–9999 km und 1–256 Monate (mit optionalen PODs zur Geschwindigkeits- und Entfernungsmessung)
- Gesamtstrecke und Dauer während der letzten 4 Wochen: 0–999 km und 99:59 h (mit optionalen PODs zur Geschwindigkeits- und Entfernungsmessung)

Herzfrequenz

- Anzeige: 30 bis 240
- Ruhe-HF: geschätzter Wert bei 60 bpm, änderbar von 30 bis 150 bpm

Persönliche Einstellungen

- Geburtsjahr: 1910–2009
- Gewicht: 30–200 kg / 66–400 lb
- Größe: 90–56 cm / 3 ft 03 in–7 ft 06 in

17.2 Marke

Suunto M5, die entsprechenden Logos und andere Marken und Eigennamen von Suunto sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten.

17.3 FCC-Einhaltung

Dieses Gerät entspricht den Vorschriften in Part 15 der FCC-Bestimmungen. Der Betrieb unterliegt folgenden zwei Bedingungen: (1) dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen und (2) dieses Gerät muss sämtliche

Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, empfangen. Reparaturen müssen von autorisierten Suunto Servicebetrieben durchgeführt werden. Unautorisierte Reparaturarbeiten haben den Verfall jeglicher Garantieansprüche zur Folge. Die Einhaltung der FCC-Normen wurde in Prüfungen nachgewiesen. Das Produkt ist für den Heim- und Bürogebrauch bestimmt.

17.4 CE

Das CE-Symbol bestätigt die Konformität mit den EMC-Direktiven 89/336/EEC und 99/5/EEC der Europäischen Union.

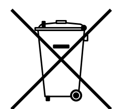
17.5 Copyright

17.6 Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch folgende anhängige Patentanträge und ihre entsprechenden staatlichen Rechte geschützt: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Zusätzliche Patentanträge wurden gestellt.

17.7 Entsorgen des Geräts

Zeigen Sie bei der Entsorgung des Geräts Verantwortungsbewusstsein, und behandeln Sie es als Elektroschrott. Werfen Sie es nicht in den Hausmüll. Sie können es auch bei Ihrem örtlichen Suunto Fachhändler abgeben.



18 GARANTIE

SUUNTO EINGESCHRÄNKTE GEWÄHRLEISTUNG FÜR Suunto M5

Diese eingeschränkte Gewährleistung gilt ab dem 1. Januar 2008.

Suunto garantiert, dass Suunto oder ein autorisiertes Suunto-Servicezentrum (nachfolgend Servicezentrum genannt) während der Gewährleistungszeit gemäß den allgemeinen Geschäftsbedingungen dieser eingeschränkten Gewährleistung nach eigenem Ermessen Material- oder Verarbeitungsfehler kostenlos entweder durch a) Reparatur des Produkts oder der Teile oder b) Austausch des Produkts oder der Teile das Produkt nachbessert oder c) den Kaufpreis für das Produkt auszahlt.

Diese eingeschränkte Gewährleistung ist nur in dem Land gültig und einklagbar, in dem Sie das Produkt erworben haben, vorausgesetzt, dass Suunto das Produkt für den Verkauf in diesem Land vorgesehen hat.

Gewährleistungszeit

Die Gewährleistungszeit beginnt mit dem ursprünglichen Kaufdatum. Die Gewährleistungszeit beträgt zwei (2) Jahre für das Produkt.

Die Gewährleistungszeit für Verschleißteile und -zubehör aller Produkte, inklusive, jedoch nicht beschränkt auf Akkus, Ladegeräte, Docking-Stationen, Armbänder, Kabel und Schläuche (unabhängig davon, ob diese im Lieferumfang enthalten waren oder separat erworben wurden), beträgt ein (1) Jahr.

Haftungsausschlüsse und Haftungsbeschränkungen

Diese eingeschränkte Gewährleistung gilt nicht für:

1. 1. a) normale Abnutzungserscheinungen, b) Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung entstanden sind (durch Kontakt mit scharfen

Gegenständen, durch Biegen, Drücken, Fallenlassen usw.), c) Schäden, die durch die missbräuchliche Verwendung des Produkts oder durch Nichtbeachten der Nutzungshinweise entstanden sind.
2. Benutzerhandbücher oder die Software anderer Anbieter;
3. Defekte oder angebliche Defekte, die durch Verwendung oder Verbindung des Produkts mit Produkten, Zubehörteilen, Software und/oder Serviceleistungen entstanden sind, die nicht von Suunto hergestellt oder geliefert wurden, oder durch den Einsatz des Produkts in anderer als der vorgesehenen Weise;
4. austauschbare Batterien.

Diese eingeschränkte Gewährleistung ist nicht einklagbar, wenn:

1. das Produkt von jemand anderem als Suunto oder dem Servicezentrum geöffnet, verändert oder repariert wurde;
2. das Produkt mit nicht zugelassenen Ersatzteilen repariert wurde;
3. die Seriennummer des Produkts auf irgendeine Weise entfernt, ausradiert, verändert oder unleserlich gemacht wurde – die Entscheidung hierüber liegt einzig im Ermessen von Suunto;
4. das Produkt Chemikalien ausgesetzt war, einschließlich (aber nicht beschränkt auf) Insektenschutzmittel.

Suunto kann nicht für Ausfallzeiten oder Störungen des Produkts haftbar gemacht werden oder dafür, dass das Produkt in Verbindung mit irgendeiner Soft- oder Hardware eines anderen Anbieters nicht funktioniert.

Zugang zu Garantieleistungen von Suunto

Denken Sie daran, Ihr Produkt unter www.suunto.com/register zu registrieren. Bewahren Sie den Kaufbeleg und/oder die Registrierungskarte auf.

Für Produkte, für die diese eingeschränkte Gewährleistung gilt, wenden Sie sich an Ihren autorisierten Suunto-Händler. Die entsprechenden Kontaktinformationen finden Sie auf der Website von Suunto unter www.suunto.com, oder wenden Sie sich telefonisch an den Suunto-Helpdesk unter der Nummer +358 2 284 1160 (es gelten landesübliche oder Premium-Gebühren). Sie erhalten dort weitere Informationen dazu, wie Sie die Garantieleistungen in Anspruch nehmen können. Wenn Sie Ihr Produkt an einen autorisierten Suunto-Händler versenden, entrichten Sie bitte im Voraus die Frachtgebühr.

Haftungseinschränkung

Diese eingeschränkte Gewährleistung stellt im gesetzlich zulässigen Rahmen Ihr einziges und ausschließliches Rechtsmittel dar und ersetzt alle anderen ausdrücklichen oder impliziten Gewährleistungen. Suunto übernimmt keinerlei Haftung für besondere und zusätzliche Schadensansprüche, Nebenschäden, Bußzahlungen oder Folgeschäden, einschließlich, jedoch nicht beschränkt auf den Verlust von erwarteten Leistungen oder Gewinnen, Verlust von Sparguthaben oder Einnahmen, Datenverlust, Schadenersatzverpflichtungen, Verlust der Einsatzfähigkeit des Produkts oder eines zugehörigen Ausrüstungsteils, Kapitalaufwendungen, Kosten für Ersatzausrüstungen oder -einrichtungen, Ausfallzeiten, Ansprüche Dritter, einschließlich Kunden, und Eigentumsverletzungen, die sich aus aufgrund des Verkaufs oder Gebrauchs des Produkts oder wegen einer Garantieverletzung, eines Vertragsbruchs, Fahrlässigkeit, Produktfehlern oder rechtlichen oder gesetzlichen Umständen ergeben, auch wenn Suunto von der Möglichkeit solcher Schäden wusste. Suunto übernimmt keinerlei Haftung für Verzögerungen bei der Erbringung der Serviceleistungen gemäß der eingeschränkten Gewährleistung oder für den Nutzungsausfall während der Reparaturzeit des Produkts.

SUUNTO HELP DESK

Global **+358 2 284 1160**
USA (toll free) **1-800-543-9124**
Canada (toll free) **1-800-267-7506**

www.suunto.com

